DOCUMENT RESUME

ED 352 210 PS 021 069

AUTHOR	Ikeda, Joanne P.; Mitchell, Rita
TITLE	Escoja Alimentos Sanos y Que Deben Hacer los Padres de los Ninos Que Pesan Mucho. (Food Choices for Good Health and Children and Weight: What's a Parent To Do?).
INSTITUTION	California Univ., Berkeley. Cooperative Extension Service.
SPONS AGENCY	Extension Service (DOA), Washington, D.C.
PUB DATE	Jun 92
NOTE	20p.; For English version, see ED 348 164. For a related document, see ED 339 542.
AVAILABLE FROM	ANR Publications, Division of Agriculture and Natural Resources, 6701 San Pablo Avenue, Oakland, CA 94608-1239 (Publication Nos. 5366s and 5367s).
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom Use (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	MF01/PC01 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Body Weight; *Child Health; Children; *Eating Habits; *Food; *Health; Meat; *Nutrition; Nutrition Instruction; Parent Child Relationship; Physical Activities
IDENTIFIERS	Breads; Dairy Products; *Food Preparation; Food Selection; Fruits; Meal Patterns; Snacks; Vegetables

ABSTRACT

These two publications offer parents information on food choices for children and children's weight. The first publication is a guide that lists, for each of the five food groups, which foods should be eaten often, sometimes, or rarely in order to maintain good health. The food groups are: (1) milk and milk products; (2) meats, poultry, fish, eggs, beans, and nuts; (3) fruits and vegetables; (4) breads and cereals; and (5) sweets, fats, and snack foods. The guide also provides suggestions for preparing foods in ways that reduce fat in the diet. The second guide briefly lists eight practices that parents can undertake, and eight practices that parents should avoid, in their efforts to prevent their children from developing weight problems or to help their children grow into their natural weight. The practices relate to parental affection, eating habits, and physical activity. (BC)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ESCOJA ALIMENTOS SANOS

ED352210

PS 021069

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

EXTENSION COOPERATIVA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
DIVISION DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES
5366s

BEST COPY AVAILABLE

Autoras: Joanne P. Ikeda, Especialista en Educación sobre Nutrición,
Extensión Cooperativa, Departamento de Ciencias de Nutrición, Berkeley, y
Rita Mitchell, Investigadora Adjunta de Nutrición de la Extensión Cooperativa,
Departmento de Ciencias de la Nutrición, Berkeley.

Traducción: Irene Tenney, Coordinadora de Materiales en Español, Extensión Cooperativa,
División de Agricultura y Recursos Naturales

Por la colaboración con las traducciones/adaptaciones les extendemos las gracias a
Damaris Castillo, Eunice Romero-Gwynn y Margie Cordovés
de la Universidad de California,
Kathy McFadden y Concepción M. Aranda
de La Clínica de la Raza, Oakland, California.

Ilustraciones: Joan Tarika Lewis, Oakland, California

GRUPO DE ALIMENTOS DE LA LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Alimentos que pueden comerse a menudo:
Leche sin crema o grasa ("non-fat")
Leche con poca crema o grasa ("lowfat" o "extra light")
Requesón descremado
Yogurt descremado
Leche en polvo sin crema o con poca crema
Leche evaporada sin crema o con poca crema
Queso descremado (como mozarella, ricotta y queso fresco)

Alimentos que pueden comerse a veces:
Queso de leche con toda la crema
Leche con toda la crema ("whole")
Yogurt congelado
Sorbete
Leche congelada
Budín preparado con leche sin crema o con poca crema
Flan o crema de huevo con leche sin crema o con poca crema
Arroz con leche preparado con leche sin crema o con poca crema
Atole preparado con leche sin crema o con poca crema
Licuado sin agregarle azúcar o huevo
Nieve/helado de crema liviana ("light")
Leche evaporada entera
Gelatina de leche

Alimentos que pueden comerse rara vez:
Nieve/helado de crema
Crema ácida
Queso de crema
Leche con chocolate o fresa
Crema o leche batida
Mitad leche y mitad crema ("half & half")
Leche condensada
Paletas de nieve/helado de crema

BEST COPY AVAILABLE

GRUPO DE ALIMENTOS DE LA CARNE, AVES, PESCADO, HUEVOS, FRIJOLES Y NUECES

Alimentos que pueden comerse a menudo:
Cortes de carne de res, puerco, ternera y cordero sin grasa
Pollo y pavo sin la piel; carne de pavo molida
Pescado y mariscos (no fritos)
Chícharos/guísantes
Frijoles preparados sin grasa
Carne molida de res o pavo (con poca grasa)
Atún envasado en agua
Sardinas envasadas en salsa de tomate
Lentejas
Tofú

Alimentos que pueden comerse a veces:
Mantequilla de cacahuate
Huevos/blanquillos hervidos
Cacahuates y otras nueces
Pollo o pescado frito (con poco aceite)
Semillas de calabaza y girasol

Alimentos que pueden comerse rara vez:
Chorizos, longanizas o salchichas
Huevos/blanquillos fritos o estrellados/revueltos
Tocino
Chicharrones
Carnes frías (como salame, bolonés, mortadella, cabeza de puerco)
Intestinos cocidos (tripas, menudo)
Atún envasado en aceite
Sardinas en aceite
Carne molida de res
Frijoles refritos en manteca
Patas de puerco
Lengua
Órganos de animales, como sesos o hígado

ALIMENTOS DEL GRUPO DE FRUTAS Y VERDURAS

Alimentos que pueden comerse a menudo:
Frutas y verduras frescas
Verduras envasadas
Frutas envasadas en jugo
Verduras congeladas sin salsas
Jugos de frutas sin azúcar
Jugos de verduras
Sopas o caldos de verduras/leguminosas
Sopas con leche sin crema o con poca crema
Paletas de jugos de frutas congeladas
Agua fresca preparada con fruta y poco azúcar

Alimentos que pueden comerse a veces:
Frutas envasadas con poco azúcar ("light" o "lite")

Alimentos que pueden comerse rara vez:
Guacamole
Frutas envasadas en almíbar espeso
Verduras congeladas con salsas cremosas o mantequilla
Papas fritas
Pepinos encurtidos, aceitunas
Sopas cremosas envasadas
Paletas congeladas con sabor a fruta

ALIMENTOS DEL GRUPO DE PANES, TORTILLAS Y CEREALES

Alimentos que pueden comerse a menudo:
Panes integrales o enriquecidos
Bolillo/Panecillos
Bagels
Tortillas de maíz
Tortillas de harina preparadas sin grasa
Arroz preparado sin aceite u otra grasa
Pan "pita"
Avena o maicena/farina preparada con
poca azúcar y con leche sin crema
o poca crema
Cereales instantáneos sin azúcar
Pastas como spaghetti, macarrón o fideos
Palitos de pan

Alimentos que pueden comerse a veces:
Tortilla de harina
Bizcocho
Panqueques
Barquillos
Cema
Galletas saladas
Galletas ostra
Pretzels
Galletas Graham
Granola
Atole, maicena, avena preparada con
leche sin crema o poca crema

Alimentos que pueden comerse rara vez:
Cuernos o medialunas
Donas/Rosquillas
Panecillos dulces
Cereales instantáneos azucarados
Galletas de queso
Pastelitos
Pan dulce
Repostería
Galletas dulces
Tostaditas de maíz
Tostaditas de tortilla
Barras de granola
Galletas para bocadillos

ALIMENTOS DEL GRUPO DE LOS DULCES, LAS GRASAS Y LOS BOCADILLOS

Alimentos que pueden comerse a menudo:
Palomitas de maíz sin mantequilla
Frutas y verduras frescas
Bagels
Paletas de jugos de fruta congelados
Yogurt parcial o totalmente descremado
Cereales instantáneos (sin azúcar)
Aderezo descremado para ensaladas

Alimentos que pueden comerse a veces:
Margarina
Margarina dietética
Aceites vegetales
Aderezos para ensalada preparados con aceite
Mayonesa
Refrescos dietéticos
Galletas dulces (preferiblemente con poco azúcar)
Compota (con poco azúcar)

Alimentos que pueden comerse rara vez:
Mantequilla
Manteca de cerdo
Aderezo para ensalada con crema ácida o queso
Puerco y otras carnes con mucha grasa
Golosinas
Chocolate
Azúcar
Miel
Jalea, mermelada azucarada
Refrescos o sodas dulces
Bebidas con sabor a fruta
Salsas cremosas
Salsas espesas
Papitas fritas
Tostaditas de maíz
Tostaditas de tortillas
Dulces
Guacamole
Chorizo
Longaniza
Crema
Tocino

MÉTODOS SANOS PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS

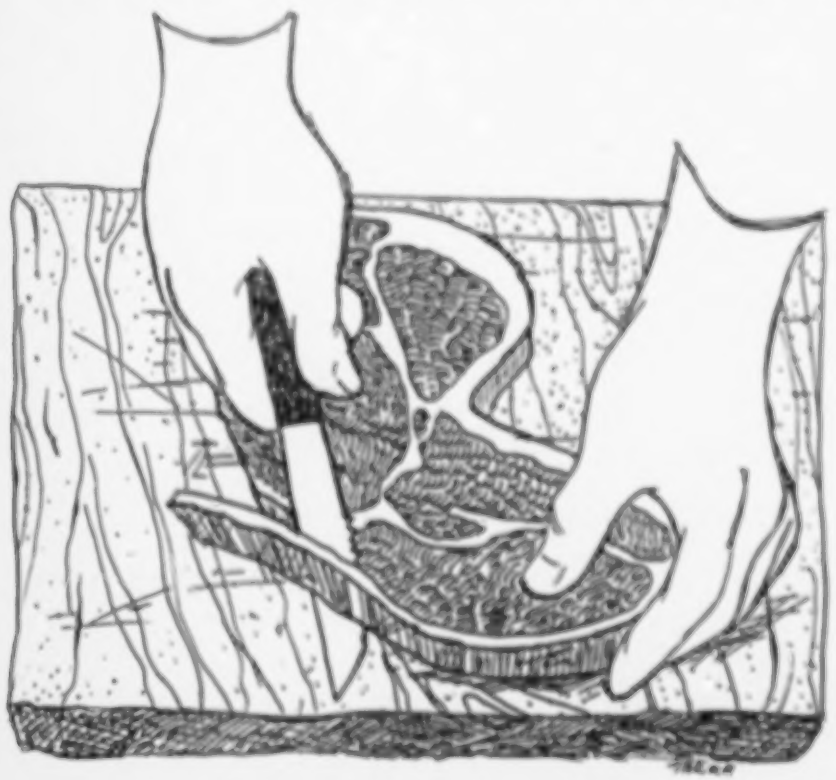
Los métodos preferidos de preparación son varios. Usted puede hornear, asar, hervir con agua o al vapor, y freír rapidamente los alimentos en una sartén usando poca o ninguna grasa. No se recomienda freír o dorar los alimentos porque esto aumenta la cantidad de grasa y las calorías de los alimentos.

Las hierbas y especias no contienen calorías y dan buen sabor a los alimentos.

Recorte la grasa de la carne de res y de pollo. Quite la piel del pollo antes de cocinar.

Prepare las sopas con anticipación y póngalas en el refrigerador para que se cuaje la grasa. Quite la grasa antes de servir.

Haga un puré con los frijoles con un poco de agua hervida en vez de freírlos con aceite o grasa.



IMPRESO EN PAPEL RECICLADO

En cumplimiento con los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964, el Título IX de las Reformas de Educación de 1972, las Secciones 503 y 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley sobre Discriminación por Edad de 1975, la Universidad de California no discrimina por razones de raza, religión, color, origen nacional, sexo, impedimento mental o físico, ni edad en ninguno de sus programas o actividades, ni respecto de ninguna de sus normas, prácticas o procedimientos de empleo. La Universidad de California tampoco discrimina por razones de ascendencia, orientación sexual, estado civil, ciudadanía, problemas de salud (según se define en la Sección 12926 del Código de Gobierno de California) ni en el caso de que los individuos sean veteranos incapacitados especiales o veteranos de la era de Vietnam (según se define en la Ley de Readaptación de los Veteranos de la Era de Vietnam de 1974 y la Sección 12940 del Código de Gobierno de California.) Las preguntas referentes a esta política deben dirigirse a Affirmative Action Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3560. (510) 987-0097.

Declaración destinada a fomentar el trabajo de la Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Kenneth R. Farrell, Director de la Extensión Cooperativa, Universidad de California.

10m-pr-6/92-IT/LTE/VFG

QUE DEBEN HACER LOS PADRES DE LOS NIÑOS QUE PESAN MUCHO

PS 021069

EXTENSION COOPERATIVA DE LA UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
DIVISION DE AGRICULTURA Y RECURSOS NATURALES
5367s

Autoras: Joanne P. Ikeda, Especialista en Educatión sobre Nutrición, y
Rita Mitchell, Investigadora Adjunta de Nutrición de la Extensión Cooperativa,
Departmento de Ciencias de la Nutrición, Berkeley.

Traducción: Irene Tenney, Coordinadora de Materiales en Español,
Extensión Cooperativa, División de Agricultura y Recursos Naturales

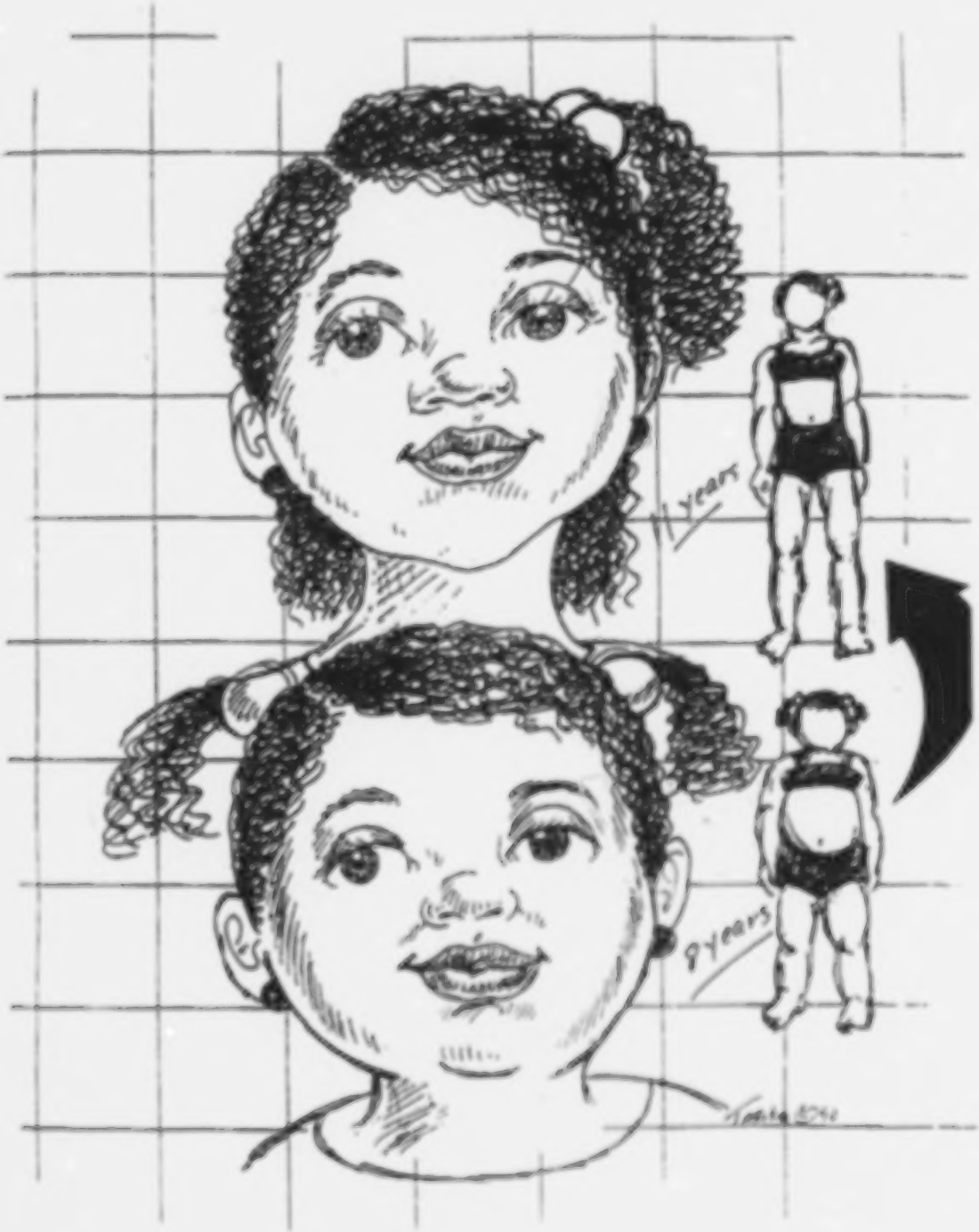
Por la colaboración con las traducciones/adaptaciones les extendemos las gracias a
Damaris Castillo, Eunice Romero-Gwynn y Margie Cordovés
de la Universidad de California,
Kathy McFadden y Concepción M. Aranda
de La Clínica de la Raza, Oakland, California.

Ilustraciones: Joan Tarika Lewis, Oakland, California

Déle mucho cariño a sus hijos.

No fuerce a sus hijos a que sean delgados.

Espere que sus hijos cambien de peso a medida que crecen.



No espere que sus hijos pierdan peso.

Ofrezca comida y bocadillos a las horas de costumbre.

No deje que sus hijos coman a cualquier hora.

Sirva los mismos alimentos a toda la familia.

No ponga a sus hijos a dieta con alimentos de bajas calorías.

A la hora de la comida, deje que sus hijos decidan cuánto desean comer.

No limite la cantidad de alimentos que sus hijos pueden comer. Tampoco los obligue a comer hasta el último bocado.

Ofrezca bocadillos como éstos: frutas frescas o verduras, ensalada de frutas sin azúcar, palomitas de maíz, paletas de jugo de frutas sin azúcar, yogurt descremado, yogurt congelado, helado/nieve descremado y tacos con frijoles.

No compre bocadillos con muchas calorías como papitas fritas, tostaditas de maíz, galletas dulces, pasteles, cremas heladas, pastelitos, rosequillas, dulces, barras de granola, refrescos dulces, pan dulce, repostería y otras golosinas.

Anime a sus hijos a que sean más activos. Por ejemplo, que:

- caminen, salten a la cuerda, corran o trepen.
- juegen a la pelota, con frisbees, que se columpien y patinen.
- participen en un equipo de deportes o aprendan a nadar.
- se inscriban en un Club 4-H o en los Niños Exploradores.

No permita que sus hijos pasen mucho tiempo inactivos mirando la televisión o en juegos de video.

Salga con su familia a caminar cerca de su casa o vaya a parques y lugares de recreo donde puedan caminar, saltar y nadar.

No permita que sus hijos pasen mucho tiempo sentados o inactivos.

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO

En cumplimiento con los Títulos VI y VII de la Ley de Derechos Civiles de 1964, el Título IX de las Reformas de Educación de 1972, las Secciones 503 y 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973 y la Ley sobre Discriminación por Edad de 1975, la Universidad de California no discrimina por razones de raza, religión, color, origen nacional, sexo, impedimento mental o físico, ni edad en ninguno de sus programas o actividades, ni respecto de ninguna de sus normas, prácticas o procedimientos de empleo. La Universidad de California tampoco discrimina por razones de ascendencia, orientación sexual, estado civil, ciudadanía, problemas de salud (según se define en la Sección 12926 del Código de Gobierno de California) ni en el caso de que los individuos sean veteranos incapacitados especiales o veteranos de la era de Vietnam (según se define en la Ley de Readaptación de los Veteranos de la Era de Vietnam de 1974 y la Sección 12940 del Código de Gobierno de California.) Las preguntas referentes a esta política deben dirigirse a Affirmative Action Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 300 Lakeside Drive, 6th Floor, Oakland, CA 94612-3560. (510) 987-0097.

Declaración destinada a fomentar el trabajo de la Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Kenneth R. Farrell, Director de la Extensión Cooperativa, Universidad de California.

10m-pr-6/92-IT/LTL/VFG